

Peter Schellenbaum

Il no in amore

red!

*Per Heike,
che ha concepito prima di me
molte delle idee di questo libro*

*Un uomo venne alla porta della sua amata e bussò.
Una voce chiese: «Chi è?»
«Sono io» rispose.
Allora disse la voce:
«Qui non c'è spazio abbastanza per me e per te».
E la porta rimase chiusa.
Dopo un anno di solitudine e privazione
L'uomo tornò e bussò.
Dall'interno una voce chiese:
«Chi è?»
«Sei tu» rispose l'uomo.
E la porta gli fu aperta.*

Jalal ad-Din Rumi

**IL NO INESPRESSO
DISTRUGGE L'AMORE**

C'è posto per il no nel rapporto d'amore?

Il no si addice all'amore? Se vi si addice, dobbiamo imparare a dire no in modo che l'amore non ne venga distrutto ma anzi favorito. Quello che sperimentiamo allo spontaneo sbocciare di un amore non è l'esperienza del no, ma l'esperienza di un sì incondizionato a una persona che ci era lontana e ora ci appare improvvisamente tanto vicina e intima. Quel sì, che nell'innamoramento dei primi tempi era solamente un sentimento, può diventare la parola con cui si contrae un matrimonio, nel qual caso la fortuna dei due coniugi sembra dipendere dal fatto che il sì reciproco mantenga validità illimitata.

Ogni «sì, però...» e tutti i no infastidiscono, distruggono l'armonia, annunciano cose cattive: litigi, infedeltà, separazione e divorzio. Se tuttavia un no ci appare inavvertitamente sulle labbra, siamo pronti a ravvedercene rapidamente: «Ma no, naturalmente non intendevo questo!» Non sappiamo ancora distinguere tra un rifiuto che intende solamente stabilire dei confini, necessari in ogni rapporto, da un altro tipo di rifiuto, quello che, attraverso la delimitazione dei confini, vuole escludere gli altri dalla propria vita. Non abbiamo ancora imparato a dire no *nell'amore*.

La condizione paradisiaca del sì incondizionato dura spesso solo poche settimane o al massimo qualche mese, nonostante il più intenso innamoramento. La sua caratteristica più singolare è rappresentata dal fatto che, improvvisamente, esso si trasforma nel suo esatto contrario: dal sì totale al no totale. Il più piccolo evento è sufficiente per metter fine alla dolce sensazione di unitarietà in cui tutte le differenze si fondono per far sorgere in noi la sensazione opposta dell'estraneità. Dopo la sconfitta armonia, ecco che si stabiliscono due territori ben deli-

neati, con il conseguente isolamento delle singole persone. Non si tratta di una delimitazione reciproca nel comune amore, ma di una vera e propria evasione dall'amore. Se dopo questo primo no i due ritornano insieme, il permanere del turbamento li ridurrà a cercare di 'accomodare' la situazione. Il sì unificante dei primi tempi 'felici' si trasforma impercettibilmente in una reciproca azione di rivendicazione di diritti: situazione che divide emotivamente i due partner. Entrambi siedono allo stesso tavolo ed entrambi vogliono essere accuditi. Ciascuno vorrebbe essere soddisfatto nei propri bisogni. Il fatto che ciascuno si debba occupare dell'altro comporta un'incessante serie di piccole lotte di potere e di accordi sempre più particolareggiati i cui contenuti vengono messi costantemente in discussione, con o senza parole. Il sì iniziale è scivolato dal centro e se ne sta ora in superficie, legittimando l'istituto dell'assistenza, che entrambi i partner esercitano reciprocamente.

Chi non impara a dire di no all'altro *nell'amore* riduce il proprio rapporto a un 'matrimonio assistenziale'. Il sì totale porta con facilità al no totale; tra due persone che si amano questa esperienza emerge già dopo un breve periodo di tempo. Pur di risparmiare al rapporto questa inversione, i partner rinunciano spesso all'amore, arrivando a un puro contratto. Il mancato ricorso al no in amore ha comportato la penosa perdita del rapporto d'amore. Per paura del no i due partner possono giungere al punto di non dirsi più di sì; non sapendo delimitarsi l'uno dall'altro, possono arrivare a non riuscire più a incontrarsi. Poiché nessuno di loro riesce a dire: «Ci sono cose che non divido con te; le mie capacità, interessi e passioni personali,» non riescono più a incontrarsi su un terreno comune. Sintomatica conferma della fase di allontanamento progressivo tra i due partner è l'abitudine avvilente di trascurare spesso, specie se sposati, le amicizie precedenti al matrimonio, arrivando perfino a rinunciarvi. Vecchie e nuove amicizie, soprattutto femminili per quanto riguarda le donne e maschili per gli uomini, favoriscono in ognuno un'alta stima di sé e la cura delle proprie caratteristiche personali in modo diverso rispetto a ciò che unisce i due partner nel loro rapporto. Senza altri rap-

porti d'amicizia un forte sì in amore è destinato a degenerare in apatia, pigrizia e soddisfacimento reciproco di bisogni infantili. Si volatilizza così il sentimento di unitarietà da cui le persone che si amano traggono inizialmente il senso e la voglia di vivere. Per evitare l'insicurezza tra il sì e il no, si rifugiano in un rapporto che non è molto dissimile da quello tra madre e figlio, con la differenza che ora la madre deve essere accudita dal bambino. Si aspira a essere nutriti dal partner con ogni sorta di beni materiali e spirituali. A seconda della situazione e del temperamento (rassegnato, riluttante o furente) ciascuno paga personalmente un prezzo: il nutrimento dell'altro. Che cosa si perde in una simile circostanza? La possibilità che ognuno diventi una personalità completa, e quindi proprio quello che ogni persona innamorata desidera. Nell'emozione erotica i confini dell'Io, tracciati dalle inclinazioni e dall'educazione personali, diventano forse per la prima volta penetrabili. Un simile sconfinamento crea un senso di vertigine. Nelle fiabe delle *Mille e una notte*, l'uomo e la donna protagonisti spesso svengono momentaneamente mentre fanno l'amore. Nell'Io dell'uomo irrompe l'Io della donna e viceversa, e questa rottura di argini fa fluire in noi un nuovo mondo finora sconosciuto, potenzialmente il mondo intero. La conseguenza di ciò è un sentimento di completa unitarietà. Abbiamo l'impressione di essere collegati organicamente con il cosmo e di diventare parte di un tutto.

Definire passeggero questo stato di innamoramento non è giusto. È vero che se non si trasforma in consapevole dedizione al partner, il solo innamoramento è destinato a breve durata. È altrettanto vero che noi siamo parti di un tutto, proprio come l'esperienza dell'innamoramento ci insegna. Fisicamente e psichicamente tutta l'umanità ha radici comuni. L'allargamento dell'Io dai propri confini attraverso l'amore per un Tu rispecchia oggettivamente il nostro collegamento con la struttura cosmica. Questa esperienza è così preziosa che dovremmo imparare ad apprezzarla invece di svalutarla. Sentirsi tutt'uno con il mondo rappresenta il più elevato senso della vita. Vivere senza questa sensazione non ha significato. Nella fase iniziale del-

l'innamoramento, il sentimento di unitarietà ci viene addirittura donato. Solo da noi, poi, dipenderà come utilizzare questo dono: se lo consumeremo avidamente oppure se entreremo con la persona amata in un confronto, anche conflittuale ma costruttivo, perché mosso dall'amore. Nel primo caso, il sì emotivo presto si trasformerà in un altrettanto emotivo no, che porterà alla morte dell'amore, mentre nel secondo caso, se impariamo a differenziarci dal Tu dicendo di no, riusciremo ad accettare di dire un sì più vero e consapevole. Mia intenzione è osservare da vicino come una persona, grazie all'amore per un'altra, possa sviluppare ulteriormente la propria individualità. Il significato del no tra due persone che si amano diventerà allora comprensibile già da questo primo accenno.

Ogni persona incarna, in quanto individuo, solo una minima porzione tra le molte possibilità tipiche dell'essere umano, e parzialmente anche ciò che è già stato vissuto da altre persone. L'Io, il centro della coscienza, paga per i propri confini e per la propria stabilità un grosso prezzo, e cioè la rinuncia al resto del mondo.

Quando però l'Io ha raggiunto un certo livello di forza, non si accontenta più dei confini posti. Esperiamo questo in tutte le più importanti tappe del nostro sviluppo. Così, per esempio, il ragazzo prova una sensazione di oppressione percependo che genitori ed educatori lo costringono a rimanere entro confini inadeguati. Questa impressione è un segnale per la crescente forza del suo Sé che a mano a mano si va affermando. Per tale motivo incomincia a valicare questi confini, inizialmente mediante reazioni ostinate verso gli adulti, in seguito tramite la crescente appropriazione di un sapere proprio, di abilità proprie e attraverso amicizie esterne alla sfera di influenza degli adulti. Esiste sempre la possibilità di una ritirata nei precedenti confini nel corso di questi primi tentativi di evasione.

Questo non avviene quando una persona si trova sotto l'influsso dell'amore, perché in questa condizione i confini del suo Io si relativizzano, ed egli si sentirà potenzialmente uno con il tutto. Ne consegue un sentimento mistico di unità che accresce l'esperienza del Sé fino ai confini del mondo. La persona ama-

ta è la porta attraverso cui poter far entrare nel Sé il mondo finora estromesso dall'Io.

A questo mondo finora non considerato dall'Io corrisponde, nella psiche, il mondo interiore, anch'esso escluso, che chiamiamo inconscio. L'inconscio è il nostro sistema interiore di disponibilità a tutte le esperienze possibili all'uomo. Per non venire annullato nella sua identità, l'Io deve sprangare la porta davanti a molte esperienze che gli sarebbero sostanzialmente possibili. La coscienza si sviluppa tra l'atteggiamento di apertura interessata agli impulsi vitali scaturiti dall'inconscio e quella antitetica che prevede la loro limitazione. In modo analogo si muove la percezione del mondo esterno: tra due estremi confini che prevedono da una parte, per esempio, l'addentrarsi in modo interessato in nuovi ambiti del sapere e dall'altra, invece, una limitazione che rappresenta un'autodifesa tra gli estremi di una frammentazione senza punti di riferimento e il monotono ritorno nel guscio.

Così come una porzione del mondo esterno escluso dall'Io comprende aspetti con cui non ci siamo mai rapportati in passato né, almeno in parte, ci rapporteremo in futuro (come per esempio l'ambito delle culture straniere), per analogia anche il nostro mondo interiore, anch'esso escluso da noi, comprende possibilità di sviluppo che non abbiamo ancora realizzato e che in parte non realizzeremo mai, e cioè esperienze interiori che determinano l'essenza dell'uomo.

Nell'amore, dunque, ci sentiamo pervasi dalla sensazione di questo mondo molto più esteso che abbiamo in comune con tutte le altre persone; la sensazione di un mondo esterno e interiore rivelato grazie a un Tu. Nell'amore ci sentiamo vivamente collegati con entrambe queste dimensioni: il Tu è parte sconosciuta del mondo esterno, ma anche specchio del nostro mondo interiore ancora inesplorato.

Nella prima fase di fusione con il partner, tuttavia, commettiamo spesso due errori. Per prima cosa, scambiamo la spontanea esperienza dell'amore per ampliamento del nostro concreto spazio vitale guidato da conoscenza e volontà. Pensiamo che basti essere amati per diventare, a lungo andare, persone nuo-

ve. In secondo luogo chiudiamo gli occhi davanti all'idea che questo Tu, che ci porta a sentimenti d'amore così globali e sconfinati, sia 'solamente' una parte concreta e delimitata di un mondo per la cui rivelazione dobbiamo impegnarci a fondo passo dopo passo.

La riuscita di un amore dipende dalla correzione di entrambi questi errori. Dipende dal saper mutare l'amore donato anche in amore che si dà, in dedizione espressa con la premura nel comprendere il Tu e nel contribuire al suo sviluppo. La salvezza sta dunque nel confronto interiore con il Tu. Ciò significa paradossalmente che, dopo l'innamoramento dei primi tempi, torniamo a prendere le distanze e ritorniamo al vecchio Io per poter mettere a fuoco il percorso tra il vecchio punto di vista e il nuovo che ci ha così intensamente coinvolti: dal vecchio Io il nuovo Tu. Al posto della fusione subentra la tensione tra due persone che sono sì diverse ma che, come nella famosa immagine di Platone, combaciano tra loro come le due metà di una sfera.

Esattamente questo è il no *in* amore. Il no che intende dire «Io non sono Tu», però *nell'*amore, e cioè: «Col passare del tempo voglio impegnarmi ad allargare i miei angusti confini verso di te». La certezza che quest'impresa sia importante per il significato della propria esistenza è insita nell'amore stesso. La sola presenza dell'amore rivela la via verso il Sé o, quanto meno, una parte di essa.

Il fatto che le persone che si amano non sappiano debitamente dire di no fa naufragare innumerevoli rapporti che, forse, non si basavano sulla scelta sbagliata del partner, anche se la successiva interpretazione svalutativa indicherà invece proprio questa come motivazione del fallimento. La possibilità di diventare 'più umani' e di avvicinarsi al modello di personalità interiore dell'altro è andata sprecata e non si ripresenterà più sotto la stessa forma. Anche la perdita di energia psichica è irreparabile.

Si deve già poter dire il no quando il sì unificante e istintivo dei primi tempi è ancora sufficientemente forte, altrimenti questo sì verrà separato dal no senza amore, il no che divide, da cui non c'è più alcuna possibilità di ritorno.

Per le passate generazioni era più facile dire il no della salvezza e della delimitazione nell'ambito dell'amore. La distribuzione sociale dei ruoli dell'uomo e della donna, stabile e preconstituita, era valida sin dal primo momento del loro incontro e trovava la sua forma rigida nella divisione delle aree di responsabilità di moglie e marito. Il ruolo dava all'Io una solida collocazione in cui potersi differenziare dal Tu e con esso potersi confrontare. Il collegamento tra il sì e il no era socialmente stabilito.

La crescente perdita di ruoli propri dell'uomo e della donna impone all'individuo la responsabilità di una scelta che prima era invece determinata dalla società. Oggi l'individuo deve affrontare l'arduo compito di trovare contemporaneamente il legame e la delimitazione. Il no della delimitazione crea le condizioni per la realizzazione dell'assoluta e struggente nostalgia dell'uomo, vale a dire il desiderio intenso di unità, di gran lunga maggiore del bisogno di un rapporto qualunque. È evidente che la riuscita o il fallimento di molti matrimoni dipende da questo. Dal buon esito del no in amore dipenderà la visione che abbiamo di noi stessi e del mondo, ossia la visione di un mondo diviso e lacerato dal caos come conseguenza del no totale verso l'amore, o, all'opposto, la visione di un mondo nelle cui divisioni e caos noi potremo contribuire a creare un po' di unità e di ordine come conseguenza del no integrato nell'amore. Le visioni del mondo sono efficaci al di là di se stesse e costruiscono il mondo nell'identica forma con cui lo raffigurano. La concezione del mondo è la rappresentazione del mondo stesso. Saper usare correttamente il no in amore ha dirette conseguenze sul modo in cui vediamo il mondo e su quello che in esso succede.

La forza del destino espressa nella storia dei due giovani amanti veronesi Giulietta e Romeo ha fatto vibrare l'anima di molte persone da quando lo scrittore italiano Luigi da Porto ne ha scritto il racconto e William Shakespeare l'ha rielaborato in tragedia. Anche se nella nostra società industrializzata praticamente non esistono più clan familiari inimicati tra loro al punto da impedire così ostinatamente il matrimonio di due giova-

ni, ciò nonostante il tema amoroso della vicenda di Giulietta e Romeo ha ancora una sua verità e validità generali. Come mai? Il coinvolgimento erotico fa saltare le strutture solide in cui l'Io si era identificato, siano esse più familiari e sociali o più individuali. Se però i due partner non riescono a dare un'identità propria al loro legame, più forte rispetto alle strutture esterne che li vorrebbero divisi, questo coinvolgimento li porta all'autodistruzione. In mancanza di un'identità propria la relazione si rompe, a causa di resistenze sociali o in seguito al ritorno dell'Io nei precedenti confini. Il nuovo alveo scavato dalla corrente dell'amore ora è prosciugato e nuovamente devastato.

Gli odierni Romeo e Giulietta fanno naufragare il loro rapporto non più per l'opposizione delle famiglie d'origine nemiche tra loro ma, dopo una prima fase della più intima fusione, per una resistenza nel concedere al Tu il diritto di esistenza nella concreta convivenza quotidiana. Dopo il forte sì nella fusione, i partner falliscono di fronte al grande no che dovrebbe portare alla comune trasformazione. Essi uccidono in sé la possibilità di vita: questo è il loro suicidio. Le resistenze che li fanno fallire sono maggiori all'interno di sé che all'esterno, benché ancora oggi i fattori sociali rivestano una certa importanza per la riuscita o il fallimento di un rapporto d'amore.

Anche oggi Giulietta e Romeo hanno bisogno di una struttura per il loro rapporto. Ciascun partner, anche ai giorni nostri, deve poter dire: «Io non sono Te, eppure apparteniamo l'uno all'altra». La distinzione tra di loro non si può più basare sull'antica distribuzione dei ruoli tramandati, che vedeva per esempio l'uomo impegnato a provvedere al sostentamento materiale della famiglia e la donna a occuparsi della cura dei figli e della casa. Oppure: all'uomo la ragione, alla donna la sensibilità e il sentimento. O ancora: l'uomo è attivo, determinato, dominante, pieno di energie, mentre la donna è passiva, tollerante, protettiva, realistica, materna. Anche le diverse funzioni biologiche dell'uomo e della donna non giustificano più una rigida distribuzione dei ruoli. Anzi, l'inalterata attrazione tra i sessi dimostra che esiste in ciascuno dei partner qualcosa di specificamente maschile e di specificatamente femminile, indipen-

dentemente dalla comprensione dei rispettivi ruoli. Tuttavia, è come se a ciascun Romeo e Giulietta del nostro tempo fosse assegnato l'onere della ricerca della propria completezza e della totalità comune senza potersi basare su di un modello di rapporto uomo-donna universalmente valido. Pochissimi sono all'altezza di questo nuovo compito. Con questo libro intendo offrire un contributo alla sua realizzazione.

Esistono già molte offerte di aiuto che di solito, però, tendono a operare a un livello superficiale. Per esempio, i partner vengono informati che all'interno della coppia ciascuno tende ad assumere il ruolo che più gli è congeniale e ad attenersi rigidamente, come nel caso dell'uomo cui piace essere maternamente accudito dalla donna che, a sua volta, desidera fargli da madre. Si mostra ai partner il modo in cui questi ruoli 'interagiscono' e quindi si spiega come una più flessibile assegnazione dei ruoli, con un occasionale scambio, possa alleviare i problemi della coppia.

Sebbene tali descrizioni siano in qualche modo utili, esse non penetrano mai fino alla vera essenza dell'amore. Chi si attiene a queste ricette salva forse il proprio rapporto, ma non raggiunge ancora quella vitalità e libertà che aveva percepito come vivace promessa durante l'innamoramento dei primi tempi. Semplicemente, stabilisce un confine rispetto al proprio partner ed è contemporaneamente gentile con lui: 'no' e 'sì' come regole nel gioco di società del matrimonio. Ha perduto però la cosa più importante e cioè la percezione interiore del Tu, l'assaporamento meditato dell'altro nel proprio cuore, l'incanto alla vista di quella determinata persona e la dedizione a essa. Forse non aveva mai vissuto coscientemente questa condizione così essenziale, ma il suo inconscio la conosce, essendo stato innamorato almeno una volta. Se invece i due partner semplicemente convivono, si assoggetteranno sempre più alla noia e al tedio. Nelle spiegazioni superficiali dei problemi di ruolo, si omette di chiedere il *significato* del reciproco completamente di due persone nel rapporto di coppia. È esso riscontrabile *soltanto* in una divisione di lavoro e responsabilità simile a quella con cui i mammiferi, maschio e femmina, si assumono

biologicamente compiti diversi e in ciò si completano? In tal caso il rapporto matrimoniale sarebbe solamente la forma più opportuna per mettere l'uomo nella condizione di sviluppare le proprie attitudini sociali attraverso l'impegno verso una più flessibile divisione dei ruoli. Quasi inevitabili sarebbero le fissazioni nevrotiche, in quanto la relazione a due permetterebbe a entrambi i partner, pur con nuovi ruoli, di mantenere i loro vecchi se stessi. La moglie, per esempio, potrà rimanere una dipendente, benché industriosa, 'figlia del padre', mentre il marito potrà essere un 'eroe coraggioso' nella vita professionale ma un passivo 'figlio di mamma' nel matrimonio. Il rapporto a due diventa un vero e proprio ostacolo all'autorealizzazione quando il suo scopo sta solo nella distribuzione dei ruoli sociali, perché i ruoli, da soli, non apportano alcuna trasformazione alla personalità.

In effetti, il rapporto a due blocca in molti casi l'autorealizzazione. Ma questo non è il senso dell'amore, il quale non sta soltanto nel completamento di due persone che vivono insieme ma anche nel diventare un intero da parte di due individui separati. L'origine dell'eros è insita nel desiderio ardente che due persone, Tu ed Io, hanno di diventare più complete e più umane, ciascuna per se stessa ma anche in compagnia dell'altro. L'amore verso l'altro deve poter stimolare nella propria anima lo sviluppo dell'altro'. Il bambino nato dal rapporto d'amore simbolizza, oltre e al di là del Tu e dell'Io, una terza persona, cioè l'uomo nuovo. E ciascuno può diventare questa nuova persona grazie all'unione con l'altro.

L'esperienza fondamentale dell'amore consiste nel superare l'isolamento del singolo grazie allo sconvolgente sentimento di unitarietà con il Tu, e attraverso di esso con il mondo intero. L'Io, in questa esperienza, non si stabilizza ma si relativizza, non si fissa ma si muove verso un Sé più vasto. Ciò che, in ultima analisi, mette in moto ogni amore è il vago presentimento di poter diventare un'altra persona attraverso la dedizione e la resa a un Tu. Il fatto che spesso l'amore si trasformi repentinamente in odio non smentisce questa affermazione; semplicemente, è la dimostrazione delle considerevoli difficoltà col-

legate con la dedizione a un Tu. La difficoltà principale sta probabilmente nel percepire nel Tu un qualcosa di estraneo, di diverso e contemporaneamente di molto vicino a sé nel senso più profondo. «Io non sono te, ma tu sei un'immagine che mancava lungo il percorso verso il mio Sé.» Mettere insieme il «No, io non sono te» e il «Sì, con il tuo essere tu mi riveli cose che anch'io devo realizzare» costituisce un'arte che deve essere imparata. Il messaggio di questo libro sta proprio in ciò.

Mi limiterò, per quanto possibile, alla descrizione dell'amore tra uomo e donna, la più diffusa forma di amore. Altre forme d'amore, come quello omosessuale e quello per il prossimo, servirebbero senz'altro a relativizzare le aspettative troppo esclusive dell'amore tra uomo e donna, ma purtroppo abbiamo in gran parte perso l'arte di coltivare queste altre forme d'amore. Eppure, aprire il cuore ad altre forme d'amore dovrebbe far parte delle dinamiche proprie di ciascun rapporto d'amore. In generale, un amore che si isola dal resto del mondo nell'egoismo non può durare a lungo: si esaurisce nella sua stessa contraddizione interna.

Per una migliore comprensione dei concetti che userò in seguito, esporrò in breve i tre livelli di sviluppo di un rapporto sentimentale.

Il primo livello è quello della *fusione* . Essa caratterizza i rapporti dell'uomo naturale, del bambino, e anche quelli dell'innamorato. La differenziazione tra il Tu e l'Io non esiste o non è ancora possibile. La fusione dell'uno nell'altro è inebriante e, a seconda della situazione, può essere vissuta come un aumento o una perdita di forza.

Il secondo livello è rappresentato dalla *proiezione* . Parti inconscie di sé vengono erroneamente trasferite su un oggetto del mondo esterno, per esempio il partner, così che tale oggetto viene percepito in modo distorto. Nella vita politica, le immagini del nemico costituiscono proiezioni di questo tipo. Nella maggior parte dei casi ci sono certamente nell'oggetto 'appigli' che corrispondono ai contenuti delle proiezioni, ma questi vengono ingigantiti. I giudizi formati dalle proiezioni hanno in sé qualcosa di assoluto: l'oggetto esterno viene ridotto a un co-

mune denominatore e non riusciamo più a percepire i differenti aspetti della sua immagine d'insieme.

Il terzo livello è quello della *riflessione dell'immagine-guida*. È la forma più completa di rapporto sentimentale. La persona che amo diventa per me un'immagine-guida che riflette le mie possibilità di vita finora sconosciute, le dinamiche del mio sviluppo. Il rispecchiamento dell'immagine-guida è la percezione realistica sia del partner, che già vive e incarna nella sua personalità elementi caratteristici di cui io sono ancora carente, sia di una parte della mia personalità a me ancora sconosciuta. Con la parola 'riflessione' o 'rispecchiamento', che potrebbe essere collegata al concetto di distaccata distanza e di vanità egocentrica, intendo, all'opposto, quello sguardo nella profondità del Tu di cui solo l'innamorato è capace. Solamente all'interno di un sentimento forte e comune due persone possono rispecchiarsi reciprocamente e tanto profondamente da diventare l'una per l'altra delle immagini-guida e non dei semplici modelli puramente esteriori e forse inadeguati. A ogni incontro con la persona che amo scopro una nuova immagine che fa esplodere la limitatezza del mio modo abituale di vivere e vedere, e che contiene un aspetto fino a ora sconosciuto della mia stessa natura. In questo modo, il mio compagno diventa adesso per me un'immagine-guida potente ed efficace. Nel corso di questo e dei prossimi capitoli approfondirò le varie caratteristiche della riflessione dell'immagine-guida. Per aiutare il lettore ad afferrare la realtà della riflessione dell'immagine-guida, mi servirò di un breve esempio chiarificatore.

Un giovane di venticinque anni aveva vissuto tutti gli avvenimenti della sua vita (l'amicizia, la scelta della professione, la morte di una persona cara) in modo freddo, distaccato, controllato. Non era mai stato 'dentro' a questi avvenimenti, non aveva mai potuto dunque gioire completamente e profondamente, né aveva mai sofferto intensamente e duramente. La vita gli era «passata accanto», come disse lui stesso, e di questo soffriva sempre di più. Poi si innamorò di una donna quasi coetanea che, diversamente da lui, era completamente 'dentro' a ogni cosa che sentisse, pensasse o dicesse. Anche nel proprio

corpo la ragazza si sentiva completamente a casa sua, contrariamente a lui, che talvolta avvertiva il corpo estraneo, come se non gli appartenesse. Gli succedeva, per esempio, quando il mattino si guardava allo specchio per radersi. La giovane donna che amava risvegliò spontaneamente in lui un nuovo gusto per la vita. Spesso riusciva a rallegrarsi o a soffrire, proprio come faceva lei. Nel corso di molti anni imparò a non essere più dipendente da lei in questo suo nuovo, più diritto modo di vivere. La donna divenne per lui un'immagine-guida interiore che agiva in lui autonomamente anche quando era solo e che gli concedeva il dono di un livello di intensità dell'esperienza prima impossibile. Questa è la riflessione dell'immagine-guida: essa anima le nostre dinamiche di sviluppo.

In questo libro mi riferirò sempre alla riflessione dell'immagine-guida *reciproca*: nell'amore due persone si assumono reciprocamente a modello per gli innumerevoli passi che lo sviluppo individuale comporta.

La fusione, la proiezione e la riflessione dell'immagine-guida non costituiscono tre fasi di sviluppo distinte. Si tratta invece di tre centri di gravità mobili dello sviluppo psichico che noi sperimentiamo sempre simultaneamente, benché con intensità differenti. Quindi, l'immergersi, di tanto in tanto nel corso della vita, in una fusione completa con il mondo esterno, vuoi in un'intensa esperienza amorosa, nella danza e nell'ascolto della musica, costituisce un aspetto della salute mentale. La persona che sa come emergerne al momento giusto si sentirà rinfrescata e rinata. Anche la persona creativa è soggetta a cicli di fusione (per esempio con i destini di altre persone o con un paesaggio) prima di poter dare forma, dall'interno del suo Sé, a ciò che nella fusione ha sperimentato. Il lavoro dell'artista presuppone la fusione con ciò che egli esprime. Nell'atto creativo, tuttavia, la fusione viene superata a favore di uno stato di unità tutto speciale tra l'oggetto rappresentato e la personalità dell'artista. Se rimane al livello di un'indifferenziata fusione emotiva, il risultato sarà *kitsch*.

Lo stesso si può dire della proiezione, senza la quale non esisterebbe alcuna nuova conoscenza di sé: quello che ci entu-

siasma o ci irrita nel partner ha a che fare con noi stessi. Le proiezioni riconosciute sono indicazioni di tratti oscuri e sconosciuti della nostra personalità. Ogni forte sentimento che proviamo nei confronti di una persona è sicuramente indizio di una proiezione. Le proiezioni indicano la nostra vivacità emotiva. Fino a quando, nel nostro cammino, ci saranno nuove e sconosciute regioni dell'anima da esplorare, proietteremo dapprima sul mondo esterno ogni frazione del nostro nuovo territorio emotivo. Di solito non analizziamo volontariamente le nostre proiezioni. Le sottoponiamo a un attento esame soltanto quando la comunicazione con il partner è disturbata dalle nostre proiezioni irrealistiche ed egli, sentendosi costantemente frainteso, incomincia a protestare contro le nostre pretese proiettive.

I nostri rapporti sentimentali dovrebbero perciò essere caratterizzati sempre meno dalla fusione e dalla proiezione e sempre più dalla riflessione dell'immagine-guida. Senza dubbio ogni rapporto è un miscuglio di queste tre forme di comunicazione. Supponiamo che in un rapporto d'amore, all'iniziale infatuazione in cui mi sono sentito totalmente fuso e identificato con l'altro, siano seguite violente proiezioni di infedeltà, divenute tanto disturbanti da indurmi a ritirarle e ad assumermene la responsabilità, cioè ad ammettere che io stesso ho desiderato una scappatella. Supponiamo che questo sforzo di ritiro delle proiezioni abbia successo. A questo punto, ci si potrebbe aspettare che il forte sentimento e l'intenso interesse per il partner si riducano; ma non succede assolutamente così. Il Tu di questo esempio possiede delle qualità che mi affascinano in quanto tali: la sua istintiva sicurezza, la calma, la solidità e l'imperturbabilità. Queste caratteristiche mi occupano in misura ancora maggiore di quanto lo facessero le mie proiezioni di infedeltà. Che queste qualità non siano delle proiezioni soggettive ma caratteristiche reali del mio partner è evidente a tutti, non soltanto a me. Come mai mi occupano così intensamente? Come mai alimentano il mio amore? Perché io non le possiedo ancora e perché sono emotivamente pronto a svilupparle in me stesso. La persona amata è l'immagine-guida che mi stimo-

la a diventare quello che in essa io vedo. Naturalmente non mi riuscirà mai di essere così istintivamente sicuro e calmo, solido e imperturbabile quanto lo è la persona che amo. Per questo la tensione polare nel rapporto tra lei e me non si allenterà mai. Ma gradualmente riuscirò a sviluppare queste qualità, nella misura in cui io ne ho bisogno, così da non cadere regolarmente in situazioni che esigono troppo da me perché io non ne sono all'altezza.

Dopo avere esperito il riflesso di un'immagine-guida, un nuovo rapporto, più genuino, può avere inizio. Ciascuno vede modellate e riflesse nell'altro parti di sé che, grazie a questa percezione, possono incominciare a vivere anche al proprio interno. Nel rapporto d'amore rivive nuovamente lo sconvolgente sentimento di unità che conosciamo già dall'iniziale fusione con il Tu, ma ora questo sentimento è sostenuto dalla percezione realistica di ciò che il partner veramente è: la propria immagine-guida.

Il significato del dire no in amore emerge da questo rapido sguardo ai tre livelli di sviluppo di un rapporto amoroso. Nella fusione esistono soltanto il sì totale dell'affermazione e il no totale della separazione: o l'identità con il Tu o il panico e la distruzione. La fusione con il mondo esterno è la condizione esistenziale dell'animale; fino a quando esso può usare il suo istinto, vi è solo il sì immediato e inconscio al mondo circostante. Se però l'animale è preso dal panico, come per esempio nel caso di un cavallo che improvvisamente imbizzarrisce, cade in totale contraddizione con l'ambiente circostante; contraddizione che spesso porta alla distruzione e autodistruzione, addirittura al suicidio. Naturalmente, possiamo riferirci al sì e al no dell'animale soltanto in analogia con l'uomo. Nello stato inconscio di fusione non esiste il no *in* amore, non vi è delimitazione, non vi è condizionale né confine costruttivo rispetto al Tu amato. C'è soltanto il sì *all'*amore e il no *contro* l'amore. Con le debite riserve, lo stesso vale anche per la persona in balia della proiezione. Fino a quando proiettiamo sul partner una caratteristica negativa (per esempio la nostra avarizia inconscia) noi gli diciamo no e ci poniamo al di fuori del-

l'amore: «Tu sei fatto in un modo per cui non ti posso amare». Tuttavia, questo no non deve essere totale, dato che, accanto alle proiezioni negative, proviamo per il Tu anche sensazioni positive e realistiche. Se riusciamo a ritirare le nostre proiezioni, ci differenziamo dal Tu in modo diverso e cosciente. Diremo poi, per esempio: «Lo spilorcio per il quale ti avevo preso sono io stesso. Tu, al contrario, non sei affatto spilorcio». Ritirare una proiezione porta perciò al no della delimitazione cosciente: «Io non sono Te». La delimitazione sorge ora dall'aver riconosciuto i propri confini, non quelli del partner. Essi seguono volontariamente dall'interno, non forzatamente dall'esterno. Il vero confronto con il Tu per come egli è realmente inizia solo nella fase della riflessione dell'immagine-guida. Soltanto le caratteristiche reali del Tu, non quelle fittizie che noi proiettiamo su di lui, sono in grado di risvegliare un amore intenso e duraturo.

Inoltre, possiamo incominciare a rispecchiare un'immagine-guida solamente attraverso quegli aspetti di una persona che caratterizzano concretamente il modo in cui essa dà forma alla vita, perché soltanto questi aspetti rendono possibile un confronto cosciente con il Tu. Nella riflessione dell'immagine-guida il sì dell'unione si congiunge al no della delimitazione («Io non sono te») che consegue al ritiro delle proiezioni. «Così come io sono nella mia forma concreta, un uomo con più intuizione che senso della realtà, con più sentimento che intelletto, mi differenzio da te che sei più realistica e intellettuale di me. Tuttavia, nell'attuale fase della vita, la mia dinamica interiore tende a essere più simile alla tua; tende a sviluppare meglio il mio intelletto e il mio senso di realtà, senza, naturalmente, diventare come tu sei. In definitiva la mia identità, così come la tua, è stata forgiata dal temperamento e dalle influenze precoci. In te percepisco, come in un'immagine riflessa, il fatto che in me inizia a vivere una nuova personalità unita a quella vecchia, mentre ti osservo e mentre i miei interessi si rivolgono al pensiero definito e ai dettagli della vita quotidiana che finora ho trascurato. Mi accorgo che attraverso tutto questo sto diventando più completo di quanto non fossi prima.»

Nella riflessione dell'immagine-guida il no, delimitazione dell'Io dal Tu, trova il proprio posto nel rapporto d'amore, perché esso viene incluso nel contesto dinamico dello sviluppo individuale verso una personalità più completa.

Albert Camus descrive nel *Mito di Sisifo* la sensazione di totale estraneità e non partecipazione che si impadronì improvvisamente di lui mentre riposava tra le braccia di una donna. Ogni collegamento interiore con lei e con il mondo si era spezzato. Questo senso di estraneità e isolamento non costituisce l'unica possibilità della condizione umana. L'incontro che esperiamo nel momento in cui rispecchiamo la nostra immagine-guida può unire dinamicamente ciò che è 'altro' e ciò che è proprio, il no e il sì, in un rapporto d'amore. La riflessione dell'immagine-guida rende possibile l'esperienza di quella verità per cui il mondo spirituale e quello materiale sono inseparabili in ogni loro componente. Tale esperienza rende possibile uno sviluppo proprio. Ogni volta che rivolgo l'attenzione a una parte del mondo esterno, questo diventerà per me un'immagine-guida di un tratto della mia personalità a me finora sconosciuto.

L'amore è l'espressione del più forte interesse possibile. È certamente un segno che il suo oggetto (l'essere umano) rappresenta qualcosa di essenziale per il mio sviluppo soggettivo. In quest'ottica, l'amore non si riduce mai a un'egocentrica contemplazione del proprio ombelico, perché la dedizione vera e disinteressata per il Tu produce la conoscenza di sé.

Indice

IL NO INESPRESSO DISTRUGGE L'AMORE

- 9 C'è posto per il no nel rapporto d'amore?
- 26 La tragedia della 'coppia felice'
- 34 Fusione e resistenza
- 45 L'autodistruzione del più forte
- 54 Inseguimento e fuga, ma niente amore
- 67 Fantasie omosessuali negli eterosessuali

DIRE APERTAMENTE NO IN AMORE

- 77 La delimitazione
- 87 Odio e amore
- 99 Amore senza intimità sessuale?
- 108 Lo sviluppo del femminile nell'uomo

OCCORRE SCEGLIERE TRA IO E TU?

- 121 Il no della separazione e del divorzio
- 133 Arrendersi nella sessualità e scoprire il Sé
- 142 Tu sei un'immagine della mia vita segreta
- 153 L'atteggiamento erotico